

## 国保ヘルスアップモデル事業

- A票 -

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	四日市市	
回答者	氏名	山下 智香
	所属	保健センター
	連絡先	TEL(0593-54-8291) FAX( 0593-53-6385)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成16年 4月 ~ 平成19年3月
対象とする生活習慣病名	高脂血症、肥満、糖尿病、主に高齢期における体力低下と下肢筋力低下
個別健康支援プログラムのメニュー  ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	<p>①運動指導(各コース週1回) 有酸素運動、レジスタンス運動、ストレッチ運動を取り入れたメニューを行う。</p> <p>②栄養指導(各コース2ヶ月に1回) 食事分析を2カ月に1回の間隔で実施して、個別指導やフードモデルを利用しての「ヘルシーレストラン」などの集団での指導を行う。</p> <p>③健康相談(各コース実施) 各コースにおいて運動指導や栄養指導時に健康状態の確認と相談を行う。また、欠席者に対してのフォローの意味での訪問や電話等での相談を行う。</p>



国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	筋力しっかりコース
介入期間	平成16年7月～平成16年11月
対象とする生活習慣病名	主に高齢期における体力低下、下肢筋力低下
対象年齢層	65歳以上
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	<p>近年、高齢者の寝たきり、転倒予防、生活習慣病予防を目的とした運動療法として、筋力トレーニングのもつ有効性が注目されている。しかし、その大部分は高価な筋力トレーニング専用のマシンを利用した高強度エクササイズ・プログラムが中心である。</p> <p>そのため実施者は、マシンの設置された施設に定期的（一般的には週に3回程度）に通え、かつ体力的にも優れた一部の高齢者に限定され、在宅、引きこもり、低体力者といった高齢者は筋力トレーニングの恩恵を享受し得ていないのが現状である。またプログラム実施にあたり、専用マシンの設置も必要となるため、自治体は多大な財政負担を強いられることとなる。</p> <p>そこで本事業では、これらの点に配慮し、より多くの高齢者が参加し、かつ在宅でも筋力トレーニングが行えるよう、自分の体重を負荷とする強度の低い「ローインパクト筋力トレーニング」を中心としたプログラムを実施する。</p>

**個別健康支援プログラムの特色**

※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組みこんだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。

トレーニングの継続という観点から、ローインパクト筋力トレーニングをスクワット、腹筋、腕立て伏せの3種目を毎日実施する。

トレーニングのスケジュールは、週1回の教室参加と6日間の自宅トレーニングとする。したがって教室においては、筋力トレーニングの適切なフォームの習得に焦点をあてるとともに、自宅トレーニングの継続率向上に寄与する内容を網羅した講義を実施することとする。

さらに各回の教室では、アンケートにより参加者の疑問点を明らかにし、次回の講義において全員でその疑問点・解決策を共有して、教室の一体感を高める。また自宅でも無理なく実施できるよう、ビデオを配布する。

“ローインパクト筋力トレーニング”の有効性については、既に本事業の評価者である都竹らが、筋力の増加や生き甲斐の向上といった精神面への好影響のみならず、脂質および糖代謝の改善、体脂肪率の低下、内臓脂肪や皮下脂肪の減少など、従来では有酸素運動でしか効果が認められていなかった項目に対しても有効であることを明らかにしている。

この研究結果は、筋力トレーニングの強度が自分の体重程度の低いものであっても、高齢者の QOL 向上、寝たきり予防はもちろん、高脂血症や糖尿病、虚血性心疾患をはじめとする慢性疾患の予防・改善にも有効であることを示唆している。さらにエクササイズの実施方法についても、初心者でも安全かつ容易に取り組める「3ステップ方式」を新たに考案するなど、在宅でも実施可能な構成になっている。

—“ローインパクト筋力トレーニング”実施のメリット—

**1. 低コスト**

施設・設備への初期投資やトレーニング指導員の養成、専属従事者の雇用が不要であり、自治体の負担するコストが不要であるため、自治体の負担するコスト削減が可能である。

**2. 在宅で実施可能**

特別な器具を必要とせず、施設に出かける必要がない。

**3. 参加者の状況、状態に応じて実施可能**

種目やフォームの変更により負荷を調節できるため、半寝たきりなどの低体力者をはじめ、腰痛、膝痛といった高齢者に多くみられる整形外科的症状を有する者でも実施可能である。

**4. 安全性の確保**

高齢者が安全に実施できるよう、医学的に配慮したプログラムとして既に確立されている。

## 2. 介入群と対照群の設定状況

介入群	対象年齢層	65歳以上
	実践者数	実践者数 50人
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	平成15年度の基本健康診査等の受診者の中から、転倒の経験や不安のある人で、骨密度測定で要医療以外の人
	介入群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール、電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ(自営業者中心)
	ドロップアウト防止のための対策 ※途中脱落者が出ないための工夫	保健師を中心として電話やメール、訪問等での支援を行う。 また、自宅に居ながら、食事や運動量のデータを保健センターへと送信し、分析された結果も受け取ることができる、電話機付帯の双方向通信機器「ハビット」を利用して、指導の継続を図る。
	グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	無
対照群	対象年齢層	65歳以上
	対照者数	対照者数 50人
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	平成15年度の基本健康診査等の受診者の中から、転倒の経験や不安のある人で、骨密度測定で要医療以外の人
	対照群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール、電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ(自営業者中心)

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容		
プログラムの 内容・方法	内容 ※あてはまるものすべてに○	<input type="checkbox"/> 食事 / <input type="checkbox"/> 栄養 ・ <input type="checkbox"/> 運動 ・ その他( )
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	<input type="checkbox"/> 個別指導 ・ <input type="checkbox"/> 集団指導 ・ <input type="checkbox"/> 通信指導(電話・手紙) <input type="checkbox"/> 実技(体験) ・ <input type="checkbox"/> グループワーク ・ <input type="checkbox"/> ゲーム形式 <input type="checkbox"/> メール等IT活用 ・ その他( )
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】		※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。

4. 対照群に対しての保健事業		
対照群に対して行った 保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし / 食事 / 栄養 ・ 運動 ・ <input type="checkbox"/> その他( 公開講座への呼びかけ )
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ <input type="checkbox"/> その他(講座 )
保健事業の具体的内容		※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。 コーチング理論を取り入れたゴールシート(参考資料6)を利用して個別のゴール(目標)を設定し、それに基づいて実際の教室を進める。 生活習慣病についての公開講座を2ヶ月に1回開催するので、その講座に参加してもらう。

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	血管しなやかコース
介入期間	平成16年10月 ～平成17年2月
対象とする生活習慣病名	糖尿病
対象年齢層	20歳 ～70歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	<p>本プログラムでは受講者が気楽に参加でき、興味もわくようなプログラムの名称をつけるとともに、参加者と一緒に指導スタッフも学びながらプログラムを進めていくという形をとる。</p> <p>基本的には高脂血症を対象とする「血液サラサラコース」と同様に運動指導と栄養指導の比重をほぼ同等にする。中高年者の場合、筋肉量の低下も耐糖能低下の要因であると考えられることから、運動指導においては従来の有酸素運動主体の指導内容から、レジスタンス運動の比重を高める。ただし、あくまでも家庭で、簡単にできるレジスタンストレーニングを実施してもらうことを中心とする(内容はボディデザインスクールに準じる)</p>

<p><b>個別健康支援プログラムの特色</b></p> <p>※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組み込んだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。</p>	<p>(基本的なプログラム内容は「血液サラサラコース」と同じであるが、レジスタンストレーニングの比重を若干増やすことと栄養指導の具体的内容が異なる)</p> <p>教室における運動指導では、適宜ボール等を使用して、誰でも楽しめるように配慮し、まず参加者が定期的に教室に参加するための動機付けを重視するが、もっとも重点をおくのは家庭での身体活動量の増加と、道具を使わないで簡単にできるレジスタンス運動である(これについてはボディデザインスクールに準じたトレーニング内容とする)。身体活動量の維持・増進のためには適宜歩数計やライフコーダを用いて目に見える形でフィードバックできるようにする。栄養指導においては個別栄養指導とともに、調理実習や、ヘルシーレストラン(フードモデルを使って、食事の偏りを確認する)等を導入する。教室のなかでは毎回運動や栄養に関する簡単なレクチャーを行うが、参加者からの質問を積極的に受け、質問に関する答えを次回以降のレクチャーの中に反映させることで、参加者とともにスタッフも学びながら教室を進めていく。勤務等の事情で定期的な参加が困難である者に対しては生活習慣病の遠隔指導システムである「ハビット」のシステムを利用した指導を行い、フルタイムの勤務者でも参加できるようにする。</p> <p>また、他のコースも含めて定期的に公開講座を開催し、健康づくりに関する様々なテーマについて学ぶ。</p>
--	---

<p><b>2. 介入群と対照群の設定状況</b></p>		
<p><b>介入群</b></p>	<p><b>対象年齢層</b></p>	<p>20歳 ~ 70 歳</p>
	<p><b>実践者数</b></p>	<p>実践者数 50 人</p>
	<p><b>選定基準</b> ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)</p>	<p>平成15年度の基本健康診査等で空腹時血糖値が110mg/dl 以上(随時血糖値140mg/dl 以上)またはヘモグロビン A1C が5. 5以上で要医療以外の人</p>
	<p><b>介入群を集める際の工夫</b> ※参加の呼びかけにあたっての工夫</p>	<p>平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール、電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ(自営業者中心)</p>
	<p><b>ドロップアウト防止のための対策</b> ※途中脱落者が出ないための工夫</p>	<p>保健師を中心として電話やメール訪問等での支援を行う。 また、食事や運動量が自宅の電話機からデータを送信して分析を受けられる機器「ハビット」を利用して、指導の継続を図る。</p>

	グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	無
対照群	対象年齢層	20歳 ~70歳
	対照者数	対照者数 50人
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	平成15年度の基本健康診査等で 空腹時血糖値が110mg/dl 以上(随時血糖値140mg/dl 以上)またはヘモグロビン A1C が5. 5以上で要医療以外の人
	対照群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール 電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ(自営業者中心)

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容		
プログラムの内容・方法	内容 ※あてはまるものすべてに○	<input type="checkbox"/> 食事 / <input type="checkbox"/> 栄養 ・ <input type="checkbox"/> 運動 ・ その他( )
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	<input type="checkbox"/> 個別指導 ・ <input type="checkbox"/> 集団指導 ・ <input type="checkbox"/> 通信指導(電話・手紙) <input type="checkbox"/> 実技(体験) ・ <input type="checkbox"/> グループワーク ・ ゲーム形式 <input type="checkbox"/> メール等IT活用 ・ その他( )
個別健康支援プログラムの具体的内容 【→別紙にご記入ください】	※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。	

4. 対照群に対しての保健事業		
対照群に対して行った保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし／食事／栄養・運動・ <input type="checkbox"/> その他(公開講座への呼びかけ)
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導・集団指導・通信指導(電話・手紙) 実技(体験)・グループワーク・ゲーム形式 メール等IT活用・ <input type="checkbox"/> その他(講座)
保健事業の具体的内容	<p>※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。</p> <p>生活習慣病についての公開講座を2ヶ月に1回開催するので、その講座に参加してもらう。</p>	

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票 －

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	血液サラサラコース
介入期間	平成16年9月 ～平成17年1月
対象とする生活習慣病名	高脂血症
対象年齢層	20歳 ～70歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	従来の生活習慣病予防プログラムではとすれば参加者は与えられたプログラムに対して受け身の立場で参加するという図式がみられた。そのためにプログラム参加によってせつかく自己管理に関する知識が与えられてもスキルとしては十分身につかず、プログラム終了後には自己管理が持続しないという現象が見られている。本プログラムでは受講者が気楽に参加でき、興味もわくようなプログラムの名称をつけるとともに、参加者と一緒に指導スタッフも学びながらプログラムを進めていくという形をとる。また、教室における定期的な運動・栄養指導では楽しいことを重視し、そこを起点に家庭での自己管理につながるように工夫する。実際の指導においては、運動面と栄養面での指導の比重をほぼ同等にする。

<p><b>個別健康支援プログラムの特色</b></p> <p>※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組み込んだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。</p>	<p>教室における運動指導では、適宜ボール等を使用して、誰でも楽しめるように配慮し、まず参加者が定期的に教室に参加するための動機付けを重視するが、もっとも重点をおくのは家庭での身体活動量の増加と、道具を使わないで簡単にできるレジスタンス運動である(これについてはボディデザインスクールに準じたトレーニング内容とする)。身体活動量の維持・増進のためには適宜歩数計やライフコーダを用いて目に見える形でフィードバックできるようにする。栄養指導においては個別栄養指導とともに、調理実習や、これまでのプログラム実施経験から人気のあったヘルシーレストラン(フードモデルを使って、食事の偏りを確認する)等を導入する。教室のなかでは毎回運動や栄養に関する簡単なレクチャーを行うが、参加者からの質問を積極的に受け、質問に関する答えを次回以降のレクチャーの中に反映させることで、参加者とともにスタッフも学びながら教室を進めていく。勤務等の事情で定期的な参加が困難である者に対しては生活習慣病の遠隔指導システムである「ハビット」のシステムを利用した指導を行い、フルタイムの勤務者でも参加できるようにする。</p> <p>また、他のコースも含めて定期的に公開講座を開催し、健康づくりに関する様々なテーマについて学ぶ。</p>
--	--

<p><b>2. 介入群と対照群の設定状況</b></p>		
<p>介入群</p>	<p>対象年齢層</p>	<p>20歳 ~ 70 歳</p>
	<p>実践者数</p>	<p>実践者数 50 人</p>
	<p>選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)</p>	<p>平成15年度の基本健康診査等で 総コレステロール値220mg/dl 以上(50歳以上の女性は240mg/dl 以上)または中性脂肪値150mg/dl 以上またはHDL コレステロール値34mg/dl 以下で要医療以外の人</p>
	<p>介入群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫</p>	<p>平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ(自営業者中心)</p>
	<p>ドロップアウト防止のための対策 ※途中脱落者が出ないための工夫</p>	<p>保健師を中心として電話やメール訪問等での支援を行う。 また、食事や運動量が自宅の電話機からデータを送信して分析を受けられる機器「ハビット」を利用して、指導の継続を図る。</p>
	<p>グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法</p>	<p>無</p>

対照群	対象年齢層	20歳 ~70歳
	対照者数	対照者数 50人
	選定基準 ※母集団の設定状況、 選定条件(検査値など 具体的な情報も含む)	平成15年度の基本健康診査等で 総コレステロール値220mg/dl 以上(50歳以上の女性は240mg/dl 以上)または中性脂肪値150mg/dl 以上またはHDLコレステロール値 34mg/dl 以下で要医療以外の人
	対照群を集める際 の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール 電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ(自営業者中心)

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容		
プログラムの 内容・方法	内容 ※あてはまるもの のすべてに○	<input type="checkbox"/> 食事 / <input type="checkbox"/> 栄養 ・ <input type="checkbox"/> 運動 ・ その他( )
	介入方法 ※あてはまるもの のすべてに○	<input type="checkbox"/> 個別指導 ・ <input type="checkbox"/> 集団指導 ・ <input type="checkbox"/> 通信指導(電話・手紙) <input type="checkbox"/> 実技(体験) ・ <input type="checkbox"/> グループワーク ・ ゲーム形式 <input type="checkbox"/> メール等IT活用 ・ その他( )
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】	※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。	

4. 対照群に対しての保健事業		
対照群に対して行った保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし／食事／栄養・運動・ <input type="checkbox"/> その他(公開講座への呼びかけ)
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導・集団指導・通信指導(電話・手紙) 実技(体験)・グループワーク・ゲーム形式 メール等IT活用・ <input type="checkbox"/> その他(講座)
保健事業の具体的内容		※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。 生活習慣病についての公開講座を2ヶ月に1回開催するので、その講座に参加してもらおう。